

**Matricaria recutita Camomille, camomille allemande**
**Matricariae flos**

Kamille

Chamomile

Famille: Asteraceae

<b>Origine/Habitat</b>	Plante commune dans toute l'Europe, aime les lieux incultes et les bords de chemin. Ne pousse pas en altitude
<b>Histoire</b>	Dans l'Antiquité, les grecs l'utilisaient pour son parfum particulier. Dioscoride a déjà prouvé certain effet de la camomille. Le terme de camomille provient du grec chamai qui signifie à terre, nain, Le terme de camomille allemande vient du fait qu'elle est particulièrement consommée par les peuples germanophones.
<b>Botanique</b>	Une quinzaine de fleurs ligulées blanches du capitule floral s'écartent d'abord latéralement puis se renversent. Les fleurs tubulaires jaunes, groupées de façon compacte sur le réceptacle creux et conique de l'inflorescence, s'épanouissent successivement du bas vers le haut
<b>Principe actif</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Huiles essentielles</li> <li>❖ Bisabolol</li> <li>❖ Chamazulène</li> <li>❖ Chamavioline</li> <li>❖ Flavonoïdes</li> <li>❖ Matricine</li> </ul>
<b>Propriétés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Anti-inflammatoire</li> <li>❖ Emménagogue</li> <li>❖ Spasmolytique</li> <li>❖ Cicatrisant</li> <li>❖ Antibactérienne</li> </ul>
<b>Indications</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Inflammations cutanées et des muqueuses</li> <li>❖ Pathologies dermatologiques bactériennes</li> <li>❖ Inflammation gingivo-buccale</li> <li>❖ Troubles du sommeil</li> </ul>
<b>Contre-indications</b>	Allergie croisée aux astéracées
<b>Effets Secondaires</b>	Irritations cutanées
<b>Interaction</b>	Aucune
<b>Galénique</b>	Tisane, teinture-mère ; spagyrie, Huile essentielle
<b>Utilisation</b>	Tisane : 1 càc dans pour une tasse Teinture-mère : 30 gouttes dans un peu d'eau.

